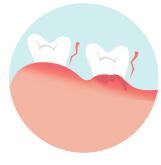


My Healthy Smile

إلتزاماتي صحية

## وللتهابات المتقدمة عدة علامات منها:

راحة  
الفم  
الكريهةتغير قياسات  
أطقم الأسنان  
المتحركة  
(الكلية أو الجزئية)تخلخل  
الأسنانانتفاخ  
واحمرار في  
اللثة

ارتجاع اللثة



نزيف اللثة

## ٢. القلاع الفموي:

ينتشر القلاع بين المصابين بالسكري وهو عبارة عن التهاب فطري على شكل طبقة بيضاء او حمراء مؤلمة تغطي اللسان

## أعراضها:

- بقع بيضاء
- احمرار في الفم
- احساس بالحرقه
- فقدان حاسة التذوق
- تشقق في زوايا الفم

## ٣. تسوس الأسنان:

عندما تتفاعل البكتيريا الموجودة بالفم مع النشويات والسكريات الناتجة عن تراكم بقايا الطعام تنتج أحماضاً التي بدورها تتسبب في تسوس الأسنان.

## ٤. جفاف الفم:

يعاني الأشخاص المصابون بالسكري من حالة تعرف باسم جفاف الفم، والتي يسببها نقص اللعاب مما يجعل مرضى السكري عرضة لتسوس الأسنان وأمراض اللثة والقلاع.

## ٥. ضعف حاسة التذوق

## ٦. تأخر في الشفاء والالتئام بعد خلع الأسنان

## نصائح للعناية اليومية للحفاظ على صحة الفم والأسنان

- التفريش مرتين يومياً بفرشاة أسنان ناعمة ومعجون يحتوي على الفلورايد.
- استبدال فرشاة الأسنان مرة كل ثلاث أشهر أو في حال تغير شكلها.
- استخدام خيط الأسنان مرة يومياً (يساعد الخيط السني على إزالة بقايا الطعام بين الأسنان واللثة).
- استخدام المضمضة يومياً بعد التفريش حسب إرشادات الطبيب.
- يجب المحافظة على نظافة أطقم الأسنان يومياً.
- الإكثار من شرب الماء لتجنب جفاف الفم. إذا كنت تعاني من جفاف فم شديد يجب الرجوع الى طبيبك.

## نصائح عامة:

- الزيارة الدورية لطبيب الأسنان مرة كل سنة أشهر حتى لو لم تعاني من أية أعراض.
- انتبه لظهور علامات أمراض اللثة المبكرة (مثل: نزيف في اللثة).
- تجنب التدخين والعادات الأخرى كمضغ التبغ.
- دائماً اتبع تعليمات طبيب الأسنان.

أظهرت الدراسات وجود علاقة بين مرض السكري وصحة الفم والأسنان حيث أنه يؤثر على جهاز المناعة مما يجعلك أكثر عرضة للأمراض والالتهابات. ولهذا ان الإصابة بالسكري تزيد من خطر الإصابة بأمراض الفم والأسنان كالتسوس، وأمراض اللثة والالتهابات الفموية. إن الاهتمام بصحة الفم والأسنان ومعالجة أمراض اللثة يساهم في تحسين معدلات سكر الدم. ومن المهم أن تحصل على التنظيف العميق للثة من قبل طبيب الأسنان المختص مع ضرورة الالتزام بالإرشادات العامة عن كيفية العناية بصحة الفم والأسنان.



## أمراض الفم والأسنان الأكثر شيوعاً بين المصابين بالسكري:

## ١. التهابات اللثة:

## - التهاب اللثة المبكر

إن اهمال تنظيف الأسنان سوف يؤدي الى تراكم فضلات الطعام وتكون اللويحة البكتيرية التي تعمل على تهيج منطقة اللثة مع تورم ونزيف وهذا ما يسمى بالتهاب اللثة المبكر.

## - التهاب اللثة المتقدم

في حال عدم معالجة التهابات المبكرة تؤدي هذه الالتهابات الى التهابات أكثر خطورة وتسمى بالتهابات دواعم الأسنان مما يؤدي إلى تدمير النسيج الضام وتدمير العظم الذي يدعم الأسنان.

